

# Espaguetis "Sketti" Vegetarianos

**Sirve:** 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Espaguetis, integral seco		2 tazas		8 tazas
Cebollas, picadas		1 taza		4 tazas
Tomates, picados		1 taza		4 tazas
Pimiento amarillo, picado		1/2 taza		2 tazas
Pimiento Verde, picado		1/2 taza		2 tazas
Judías verdes		1/2 taza		2 tazas
Agua		1/2 taza		2 tazas
Perejil		1-1/2 Cda		6 Cda
Pimienta negra		1 Cda		4 Cda
Pasta de tomate		3/4 taza		3 tazas

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	100	
Grasa total	NA	
Proteínas	4 g	
Carbohidrato	22 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	134 mg	

## Preparación

1. Combine las cebollas, tomates, pimientos, judías verdes, agua, perejil y pimienta en una sartén.
2. Cocínelo de 10 a 15 minutos.
3. Agregue la pasta de tomate
4. Cocine por otros 15 a 25 minutos revolviendo ocasionalmente.
5. Cocine el espagueti siguiendo las direcciones del paquete.
6. Sirva ¼ taza de espaguetis con ¼ taza de los vegetales mixtos.

## Notas

Consejo para Servir:

Los espaguetis son una comida rápida y fácil para los días ocupados. Cúbralos con cualquier vegetal o/y cualquier

alternativa de carne que le haya sobrado de otra comida.